

## Managing Your Medicines

### تنظيم تعاملك مع أدويةك

#### Toolkit No. 24

#### مجموعة المعلومات رقم 24

medicines. Write the information on the “My Medicines” chart.

- What are the names of my medicines (brand and generic names)?
- What’s the strength? (for example, the number of milligrams, abbreviated as mg)
- What’s this medicine for?
- How long will it take this medicine to work?
- How much should I take for one dose?
- When should I take it? How many times a day? At what times?
- Should I take it on an empty stomach?
- Should I avoid any foods or medicines when I take it?
- Should I avoid alcoholic beverages when I’m taking this medicine?
- How does this medicine affect my blood glucose (sugar) level?
- Do I need to avoid driving when I take this medicine?
- What side effects might happen with this medicine?
- What should I do if I experience side effects?
- What should I do if I miss a dose?
- How should this medicine be stored?
- How long will this supply last? What about refills?

When you’re taking several medicines, it can be hard to keep track of them. But you’ll feel better if you take steps to manage your medicines. These tips can help you stay healthy:

- Know the basics about your medicines, such as what they’re for and when to take them.
- Take your medicines as recommended.
- Tell your health care providers which medicines (prescription and nonprescription) and dietary supplements (such as vitamins) you use.

عندما تتناول عدة أدوية، ربما يكون من الصعب متابعة كل منهم. ولكنك سيكون شعورك أفضل إذا إتبعنا الخطوات اللازمة لتنظيم تناول أدويةك. يمكن لهذه الملاحظات أن تساعدك في المحافظة على صحتك:

- إعرف المعلومات الأساسية عن الأدوية، مثل الغرض منها ومتى تتناولها.
- تناول دواءك حسب التعليمات.
- أخبر طبيبك العام عن الأدوية التي تتناولها (التي تحتاج إلى وصفة طبية أو لا تحتاج إلى وصفة طبية) بالإضافة إلى المواد الغذائية المساعدة (مثل الفيتامينات) التي تتناولها.

### Knowing the basics

Ask your health care provider or your pharmacist these questions about your

## معرفة المعلومات الأساسية

## تناول أدويةك حسب التعليمات

عندما لا تتناول الدواء حسب التعليمات فلا يمكن التنبؤ  
بآثار ذلك على صحتك – وربما يترك آثاراً خطيرة. إذا لم  
تكن تتناول دواءك ففكر عن الأسباب. هل له أعراض  
جانبيهة سيئة؟ هل الدواء مرتفع الثمن جداً؟ هل من الصعب  
أن تتذكر تناوله؟ أخبر أطباءك. ربما استطاعوا مساعدتك.

إسأل طبيبك أو الصيدلي هذه الأسئلة عن دوائك. إكتب  
المعلومات على لائحة "أدويتي".

□ ما هي أسماء أدويتي (الإسم التجاري والإسم  
الكيميائي)؟

□ ما هي قوتها؟ (مثلاً، عدد المليغرام، المختصرة بـ:  
م.غ.)

□ لماذا يصلح هذا الدواء؟

□ كم يستغرق هذا الدواء حتى يبدأ مفعوله؟

□ كم يجب علي أن أتناول في الجرعة الواحدة؟

□ متى يجب أن أتناوله؟ كم مرة في اليوم؟ في أي وقت؟

□ هل يجب أن أتناوله على معدة خاوية؟

□ هل يجب علي أن أتجنب أية أطعمة أو أدوية عندما  
أتناوله؟

□ هل يجب علي أن أتجنب المشروبات الكحولية عندما  
أكون متعاطياً لهذا الدواء؟

□ كيف يؤثر هذا الدواء على غلوكوز (سكر) الدم عندي؟

□ هل يجب علي أن أتجنب السواقة عندما أتناول هذا  
الدواء.

□ ما هي الأعراض الجانبية التي يمكن أن تحدث من  
جاء تناول هذا الدواء.

□ ماذا يجب علي أن أفعل إذا حدثت لي الأعراض  
الجانبية؟

□ ماذا يجب علي أن أفعل إذا فاتني تناول جرعة الدواء في  
موعدنا؟

□ كيف يجب تخزين هذا الدواء؟

□ ما هي المدة التي تكفي لها هذه الكمية؟ وماذا عن تجديد  
الحصول على الدواء

## Tips to help you remember to take your medicines

- Try using a pill organizer with a compartment for each day of the week.
- Link your pill-taking to something in your daily routine. For example, take your morning medicine right after you brush your teeth.
- Use a chart to check off when you've taken your medicines.

### ملاحظات تساعدك على تذكر تناول أدويةك

- جَرِّب أن تستعمل منظم للحبوب بعلبة لكل يوم من أيام الأسبوع.
- إربط تناولك للحبوب بشيء تفعله في روتين أعمالك اليومية. مثلاً تناول دواء الصباح مباشرة بعد أن تفرشي أسنانك.
- إستعمل جدول لتضع إشارة أمام الأدوية بعد تناولها.

## Telling your health care providers about your medicines

Some combinations of prescription medicines, nonprescription medicines, and dietary supplements can be harmful. Each of your health care providers should be aware of all of the medicines you take, including nonprescription medicines (such as aspirin and laxatives) and dietary supplements (vitamins, minerals, herbs, and other substances). Use the "My Medicines" chart to list all of your medicines. Take a

## Taking your medicines as recommended

When you don't take a medicine as prescribed, the effect on your health can be unpredictable— or even dangerous. If you're not taking your medicine, think about the reasons. Are there unpleasant side effects? Is the medicine too expensive? Is it hard to remember to take it? Tell your health care providers. They may be able to help.

copy with you when you see each of your health care providers. You can also give a copy to a friend or a family member.

### أخبر أطباءك عن الأدوية التي تتناولها

يمكن أن يكون الجمع أحياناً بين أدوية الوصفات الطبية والأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية والمواد الغذائية المساعدة ضاراً. يجب على كل طبيب من أطباءك أن يكون ملماً بجميع الأدوية التي تتناولها، بما في ذلك الأدوية التي لا تحتاج إلى وصفة طبية (مثل الأسبرين والمسهلات) والمواد الغذائية المساعدة (الفيتامينات، المواد المعدنية، الأعشاب، والمواد الأخرى). استعمل جدول "أدويتي" لتدرج فيه جميع أدويةك. وخذ نسخة معك عندما تقابل كل واحد من أطباءك. تستطيع أيضاً أن تعطي نسخة إلى أحد الأصدقاء أو فرد من أفراد الأسرة.

### Real-Life Stories from People with Diabetes

The herbal supplement from the health food store was all natural so I didn't think it could do any harm. I told my doctor about it and then I learned that it could keep my blood pressure medicine from working.

Bernice L., age 75 • type 2 diabetes

### قصص حقيقية من أشخاص مصابون بمرض السكري

كانت الأعشاب المساعدة من محل بيع الأطعمة الصحية طبيعية جداً لذلك لم أفكر بأنها قد تتسبب بأي ضرر. أخبرت طبيبي عنه فعرفت عندئذ بأنه يمكن لتلك الأعشاب من منع الدواء الذي أتناوله لضغط الدم من العمل.

برنيس ل. العمر 75 . مرض السكري من الزمرة 2

## My Medicines

Name and strength* of medicine	Used for	How much to take	When to take	Notes**	Date started
Prescription medicines					
Nonprescription medicines and dietary supplements (vitamins, minerals, herbs, and other substances)					

\*Strength means the number of milligrams (mg) or other units. You can find this information on the label.

\*\*Foods or other medicines that should not be taken with this medicine, side effects, and other notes.



**American Diabetes Association 1-800-  
 DIABETES (342-2383) [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)**  
 ©2004 by the American Diabetes Association, Inc.  
 03/04

## أدويتي

تاريخ البداية	ملاحظات**	متى أتناوله	كم أتناول	يستعمل لـ:	إسم وقوة * الدواء
أدوية الوصفات الطبية					
أدوية بدون وصفة طبية والمواد الغذائية المساعدة (الفيتامينات، المواد المعدنية، الأعشاب، والمواد الأخرى)					

\* القوة تعني عدد الميليغرام (م.غ.) أو الوحدات الأخرى.

تستطيع أن ترى هذه المعلومات على لائحة معلومات الدواء  
\*\* الأطعمة أو الأدوية التي يجب أن لا تؤخذ مع هذا الدواء،  
الأعراض الجانبية وملاحظات أخرى



(342-2383) [www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)  
©2004 by the American Diabetes Association, Inc. 03/04

American Diabetes Association 1-800-DIABETES